

SÅDAN LÆGGER DU VÆGT BAG DINE ORD

Er der ikke nogen, der lytter, når du taler? Så brug kroppen til at få mere pondus. Er du bevist om dit blik, dine hænder og din kropsholdning, kan du bruge kroppen, så folk ikke kan andet end at lytte. Her kan du lære at styrke din gennemslagskraft med små justeringer i dit kropssprog.

Til møde på jobbet kommer du med et konkret forslag, men det er, som om ingen rigtig hører efter. Da din kollega lidt senere tager samme ide op, bakker alle op om forslaget. Lyder det bekendt?

At blive overhørt på sit arbejde er dødirriterende og skidt for selvtilliden. Sjovere bliver det ikke, hvis også den anekdote, du fortæller til familiefesten, bliver forbigået i stilhed. Selvfølgelig kan det tænkes, dine ideer bare er dårlige, og du selv er totalt humorforladt. Problemet er dog snarere, at du ikke kommunikerer med nok selvtillid til at indfange andre.

Vær til stede

Dorte Sachmann Møller er skuespiller og har de seneste ti år undervist i kropssprog. Hun fortæller, at det i høj grad handler om at være

nærværende – også fysisk – når man gerne vil have et budskab igennem.

- Vi lytter til dem, der står ved sig selv og har soliditet i kroppen. Mennesker, som tør fylde noget, siger hun og understreger, at vi bliver draget af folk, der selv synes, de har noget at byde på. Har man derimod ikke selv tiltro til sit budskab, bliver man mere eller mindre usynlig.

- Hvis øjnene flakker, du tripper på stedet og har gang i alle mulige andre ting, mens du taler, sender du samtidig besked om, at dit budskab ikke er vigtigt, forklarer Dorte Sachmann Møller.

Man kan selv gøre en del for at gøde jorden op til en vellykket kommunikation. Her er det en god ide at sørge for at have grundig øjenkontakt med samtalepartnerne, før det går løs.

- Det er meget svært at ignorere en person, man har set dybt i øjnene. Med øjenkontakten ►



Vil du have folk til at lytte, så understreg din tale med håndbevægelser og ansigtsudtryk.

MENS DU TALER:

- Stå med fødderne solidt plantet og bliv stående – eller sid roligt og brug hele sædet
- Hold fokus på at tale. Lad være med at gøre andre ting imens
- Vov at tale højt og tydeligt nok til, at alle kan høre dig ordentligt
- Hold tempoet nede, så folk mærker, du har tænkt over sagerne
- Understreg din tale med håndbevægelser og ansigtsudtryk
- Hold øjenkontakt med den eller dem, du taler med

► siger I til hinanden: 'Jeg er hér, du er dér. I kan se mig og omvendt – alle har ret til at tale'.

På samme måde fungerer det at sige goddag til hver enkelt person og præsentere sig selv ved navn.

- Et håndtryk er ekstra godt, fordi berøring gør os lydhøre over for hinanden, siger hun.

Få ordet og behold det

Både på ude- og hjemmebane oplever man, at andres tale-iver forhindrer én i at få et ben til jorden. Her kan du bruge kroppen til at bane vej. Små justeringer gør ofte en stor forskel, som kan spare dig for enten at råbe og afbryde eller brænde inde med det budskab.

- Hvis du sidder lidt væk fra bordet og så rykker helt ind til bordpladen, gør du opmærksom på din tilstedeværelse. Det samme gælder, hvis du lægger armene op på bordet, foreslår Dorte Sachmann Møller.

Kniber det stadig med at komme til orde, kan man benytte sig af voksen-versionen af "en finger i vejret".

- At løfte en hånd er en kraftig markør på, man gerne vil sige noget. Samtidig fortæller tegnet, at du respekterer andre, der taler, siger Dorte Sachmann Møller, der råder til, at man foreslår ordstyrer eller talerække, hvis det stadig kniber med at få taletid.

Når du endelig har fået tilkæmpet dig ordet, skal lytterne selvfølgelig helst hænge på.

til du når frem til din pointe. - Hvis man selv brænder for det, man siger, kan man også holde folks opmærksomhed, fortæller hun. Samtidig vaccinerer talerens egen interesse i budskabet imod afbrydelser.

- Når man er engageret, kommer ordene indefra. Der kommer simpelthen følelser med ud. Det kan andre høre og forholde sig til, siger Dorte Sachmann Møller. ■

DET OVERLEGNE TÅRN

Du kan bruge hænderne til at give indtryk af, at du ved, hvad du snakker om – her er en konkret øvelse:

Sæt fingerspidserne mod hinanden med håndfladerne indad og lav et tårn. Fingrene kan være let adskilte eller samlede som i bøn. Præcis hvordan denne gestik virker, kommer helt an på resten af dit kropssprog og tårnets højde: Holder du hænderne lige foran brystet med helt strakte fingre, der peger lige op i luften, er tegnet virkelig stærkt og giver dig pondus og troværdighed. Du kan roligt lave det høje tårn, hvis du er ekspert i det, du taler om. Kombinerer du derimod løse påstande med tårnet og ser hånlig ud imens, virker det modsat, så du bliver til en indbildsk nar.

Kvinder er generelt bange for at virke arrogante. Derfor holder mange af hunkøn sig tilbage med at bruge denne håndstilling, også selvom de har selvtillid, og når de er helt på hjemmebane. Der findes moderate versioner af tårnet, der har samme effekt. Man kan flette hænderne og kun lade pegefingrene stritte op. Eller lave et traditionelt tårn, men vælge at lade det pege lidt nedad, så det ikke virker så aggressivt.

Sørg under alle omstændigheder for, at hænderne ikke dækker munden – det virker fordækt og giver indtryk af, at du lyver!